

AYURVEDA

en väg till balans



Tirild Oftedal

AYURVEDA – kunskapen om livet – är en uråldrig lära om hur man skapar och upprätthåller hälsa. Inspire träffar den ayurvediska hälsorådgivaren **Tirild Oftedal** för att lära sig mer om hur man lever i balans.

Av Elisabeth Croneborg

Ayurvedan menar att allt påverkar en människas hälsa och välbefinnande: Maten hon äter, ålder, tankar och känslor, omgivning, färger, dofter, planeternas rörelse, tiden på dygnet och årstider. Grundtanken är att om vi vet hur dessa omständigheter påverkar oss så kan vi också använda dem terapeutiskt för att skapa balans och hälsa. Vi påverkas också olika beroende på v vi är.

Någon vecka efter att jag fått min första ayurvediska massage och ryggbehandling träffar jag Tirild på Naturreservatet, en lokal på Söder i Stockholm där Tirild arbetar. Vi börjar med att välja mellan pitta- eller vatabalanserande te. Jag väljer vatabalanserande eftersom jag känner att det är många tankar som snurrar i huvudet just nu. Vata är ju den dosha (se faktaruta 1) som står för den rörliga energin, som representerar elementen luft och eter, och är också den dosha som snabbast kommer ur balans. Vi tar vårt te och sätter oss. Tirild lyser av både kraft och lugn. Hon är faktiskt hälsan personifierad; rosiga kinder, klar blick och hög närvaro.

Vi tar några bullar till fikat. De flesta tror att ayurvedan innebär att man måste vara väldigt sträng i sin livsföring, men Tirild berättar att hon unnar sig något gott då och då. "Ett fanatiskt sinne är ett obalanserat sinne. Men nästan allt i livet kan användas för att skapa balans, t.o.m. en skräckfilm. Rädsla kan vara bra mot apati, tyngre depressioner eller för en person som är väldigt innesluten. Rädsla stimulerar och väcker nervsystemet, gör att det blir mer alert. Inom ayurvedan skapar man balans genom att tillföra motsatsen."

Att inte värdera saker är också en central del i ayurvedan, så inte ens skräckfilm kan enkelt dömas

ut som något dåligt. Allt beror på vem man är och vilken obalans man råkar ha. Men det som inte rekommenderas är förstås beroendeframkallande saker.

"Är man beroende av något är sinnet inte fritt. Ett ofritt sinne är ett obalanserat sinne eftersom beroende sitter där."

Men för de flesta av oss ligger problemen förstås på en helt annan nivå; vi har för mycket att göra och vi är för stressade. Därför behöver vi lugna nervsystemet.

"Om man känner att man liksom är 'utanför sig själv' kan det vara bra att 'plocka in' sig själv. Här kan en ayurvedisk behandling vara till stor hjälp, även om det man gör i vardagen är det som har störst effekt."

Tirild kom i kontakt med ayurveda via yogan, som hon började praktisera redan på 80-talet. Hon beskriver hur hon var mycket disciplinerad och gjorde allt som läraren sa till henne, men att hon efter ett tag upplevde att det inte var allt inom yogan som skapade hälsa för henne. Alla reningsprocedurer och andningsövningar – pranayama – och rörelser gynnade inte just hennes hälsa.

"Jag minns hur jag tänkte att vägen till hälsa måste vara individuell och att man borde kunna anpassa övningarna till individen. Det var den insikten som gjorde att jag ville börja studera ayurveda. Ayurvedan betonar ju det individuella, att alla människor behöver olika saker för att skapa hälsa. All yoga är inte bra för alla människor, för alla kroppar eller för alla besvär. Och detsamma gäller förstås mat och alla andra faktorer i livet. Det gäller för var och en att lyssna och att hitta rätt."

I slutet av 90-talet började Tirild läsa till ayurvedisk hälsorådgivare och blev certifierad 2001. Det visar sig att det finns en märklig historia bakom hur Tirild blev hälsorådgivare. Hon berättar: "Från början hade jag tänkt gå en vetenskaplig utbildning i USA på distans, men så en dag gick jag förbi den ayurvediska affären Veda Lila i Stockholm och såg där en liten lapp om att en ayurvedisk

